## 2.062 Nátierka úsporná zo syra tofu
## l00 porcií

### Receptúra

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| syr tofu | 1,00 | 1,00 | 1,25 | 1,25 | 1,50 | 1,50 | 1,80 | 1,80 |
| droždie čerstvé | 0,50 | 0,50 | 0,65 | 0,65 | 0,75 | 0,75 | 0,90 | 0,90 |
| cibuľa | 0,30 | 0,25 | 0,40 | 0,34 | 0,40 | 0,35 | 0,50 | 0,42 |
| soľ | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 |
| petržlenová vňať | 0,05 | 0,04 | 0,05 | 0,04 | 0,08 | 0,06 | 0,10 | 0,08 |
| cesnak | 0,08 | 0,07 | 0,10 | 0,09 | 0,10 | 0,09 | 0,10 | 0,10 |
| dochucovadlo | | | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 0,10 |
| sójová omáčka | | | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 0,10 | 0,20 | 0,20 |
| olej | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
| maslo | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,65 | 0,65 | 0,80 | 0,80 |
| hmotnosť porcie v g | 20 | | 26 | | 32 | | 40 | |

### Výrobný postup

Cibuľu očistíme, pokrájame na jemno, speníme na oleji, pridáme rozdrvené droždie a opražíme. Ochutíme očisteným prelisovaným cesnakom a soľou. U skupiny B, C a D aj sójovou omáčkou a dochucovadlom. Pridáme postrúhaný syr tofu a podusíme cca 7 až 10 minút. Necháme vychladnúť. Maslo vymiešame, pridáme do vychladnutej masy, dochutíme umytou, jemne posekanou petržlenovou vňaťou a dobre vymiešame.

### Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| A | 223 | 53 | 1,41 | 4,7 | 0,6 | 1,3 | 0,1 | 17,5 | 0,2 | 0,027 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,0 |
| B | 278 | 67 | 1,89 | 5,7 | 0,6 | 2,0 | 0,1 | 22,6 | 0,3 | 0,047 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 0,0 |
| C | 356 | 86 | 2,24 | 7,5 | 0,9 | 2,2 | 0,1 | 26,6 | 0,4 | 0,057 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 0,0 |
| D | 447 | 107 | 2,79 | 9,4 | 1,2 | 2,9 | 0,2 | 32,9 | 0,5 | 0,082 | 0,0 | 0,0 | 2,9 | 0,0 |